

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 44 mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas “X” Bandung, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas “X” Bandung memiliki derajat *wellness* yang tinggi pada semua dimensi-dimensinya.
2. Mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas “X” Bandung dengan derajat dimensi *wellness* yang tinggi memiliki rentang cukup jauh dengan derajat yang rendah pada hampir semua dimensi *wellness*, kecuali pada dimensi *emotional-mental wellness* yang memiliki derajat tinggi hampir seimbang dengan derajat *emotional-mental wellness* yang rendah dan diikuti oleh dimensi *physical wellness*.
3. Terdapat kecenderungan keterkaitan antara faktor *health-care system* dengan dimensi *emotional-mental wellness*. Selain itu, terdapat juga kecenderungan keterkaitan antara faktor gaya hidup sehat dengan dimensi *emotional-mental wellness*, dan *intellectual wellness*.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

1. Bagi peneliti yang ingin meneliti topik yang serupa disarankan untuk meneliti kontribusi dari faktor-faktor yang mempengaruhi dimensi *wellness*, seperti faktor *health-care system* dengan dimensi *emotional-mental wellness*

dan faktor gaya hidup sehat dengan dimensi *emotional-mental wellness* dan *intellectual wellness*. Selain itu, disarankan meneliti variabel *wellness* itu sendiri pada responden yang berbeda.

2. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti dimensi *wellness* menggunakan alat ukur pada penelitian ini, harap melakukan *try out* dan melakukan validitas alat ukur terlebih dahulu.

5.2.3 Saran Praktis

1. Bagi Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas “X” Bandung agar membuat program yang dapat meningkatkan derajat *wellness* dari mahasiswa Magister Psikologi Profesi, terutama meningkatkan dimensi *emotional-mental wellness*. Misalnya dengan mengadakan sesi konseling agar mahasiswa merasa mampu mengatasi tekanan-tekanan yang diberikan dengan cara yang positif, optimis, dan konstruktif. Diutamakan untuk mahasiswa angkatan 2013, karena sedang menyelesaikan kasus PKPP yaitu sepuluh kasus pribadi dan satu kasus kelompok serta mahasiswa angkatan 2013 sedang menyusun Tesis sebagai syarat kelulusan.
2. Bagi mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas “X” Bandung agar mampu mengatasi situasi sehari-hari yang menimbulkan tekanan dengan cara bersemangat, yakin pada diri sendiri bahwa mampu menyelesaikan tuntutan yang diberikan, dan percaya diri dalam menyelesaikan tuntutan tersebut. Mahasiswa juga diharapkan dapat meluangkan waktu untuk berolahraga setiap minggunya agar kebugaran fisiknya tetap terjaga dengan baik. Hal-hal tersebut dilakukan untuk meningkatkan dimensi *emotional-mental wellness* dan *physical wellness* mahasiswa Magister Psikologi Profesi Universitas “X” Bandung.

3. Bagi orang tua, keluarga dan kerabat agar senantiasa memberi dukungan untuk mahasiswa Magister Psikologi Profesi, seperti dengan mendengarkan keluhan mahasiswa magister psikologi profesi agar mereka tidak merasa seorang diri dalam menghadapi tekanan-tekanan dan juga mengingatkan mahasiswa magister psikologi profesi agar dapat berpikir positif supaya mahasiswa dapat mengatasi tekanan-tekanan yang dirasakan dalam menyelesaikan studi magister profesi.

